

Cardápio Bem Nutrir – Almoço MARÇO 2024

DATA

Segunda-Feira
03/03/2025

RECESSO CARNAVALESCO

Terça-Feira
04/03/2025

RECESSO CARNAVALESCO

Quarta-Feira
05/03/2025

RECESSO CARNAVALESCO

Quinta-Feira
06/03/2025

RECESSO CARNAVALESCO

Sexta-Feira
07/03/2025

RECESSO CARNAVALESCO

Segunda-Feira
10/03/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.

Proteínas – Carne moída nutritiva e frango à milanesa.

Acompanhamentos – Arroz branco, arroz nutritivo, feijão mulatinho, macarrão talharim, molho de tomate, farofa jerimum, quiche de queijo.

Terça-Feira
11/03/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de maionese.

Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e cubos de frango.

Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, purê de jerimum, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa de cenoura e pastelão.

Quarta-Feira
12/03/2025

Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.

Proteínas – Creme de galinha e isca de carne acebolada.

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e Suflê de legumes

Quinta-Feira 13/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de chuchu em cubos refogado. Proteínas – Espetinho de frango e lasanha à bolonhesa. Acompanhamentos - Arroz branco, arroz colorido, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, molho branco, farofa crocante e abobrinha recheada.
Sexta-Feira 14/03/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar Proteínas – Almôndega ao molho de tomate e frango na chapa. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão macassar, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, vinagrete, farofa de ovo e torta salgada.
Segunda-Feira 17/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos. Proteínas – Tiras de carne ao molho oriental e sobrecoxa ao forno Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz à piamontese, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batatababy gratinada.
Terça-Feira 18/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, mix de repolho colorido. Proteínas – Gurjão de peixe e carne com legumes Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, purê de abóbora, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, vinagrete, farofa e fricassê.
Quarta-Feira 19/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Estrogonofe de frango e carnes em cubos acebolada. Acompanhamentos - Arroz branco, feijão massacar, macarrão tanharim, molho de tomate, vinagrete, farofa e mini pizza de berinjela.
Quinta-Feira 20/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão. Proteínas – Carne chop suey, medalhão de frango e fígado acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com milho e ervilha, feijão preto, macarrão espaguete, molhoto de tomate, farofa, torta salgada cremosa.
Sexta-Feira 21/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e couve flor granitada. Proteínas - Rocambole de carne recheado com queijo e frango grelhado Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de macaxeira e croquete de carne seca.
Segunda-Feira 24/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos . Proteínas – Filé ao molho ferrugem e isca de frango. Acompanhamentos – Arroz carioca, arroz temperado, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e escondidinho de carne moída.
Terça-Feira 25/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada de grão de bico. Proteínas – Frango xadrez e isca de carne à milanesa. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão parafuso, molho de tomate, vinagrete e suflê de legumes.
Quarta-Feira 26/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos. Proteínas – Parmegiana de carne e frango à rolê. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, puê de batata, espaguete, molho de tomate, queijo ralado parmesão e lâminas de batatas ao molho branco.

Quinta-Feira 27/03/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata à dorê. Proteínas- Cozido, frango ao forno com batatas e fígado acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à grega, feijão preto, purê de cenoura, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e panquecas.
Sexta-Feira 28/03/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, milho ervilha e ovo de codorna. Proteínas – Nuggets caseiro e tiras de carne ao molho barbecue. Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e batata cremosa de atum.
Segunda-Feira 31/03/2025	Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e beterraba cozida. Proteínas – Strogonoff de carne e frango à rolê. Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão preto, macarrão penne, molho de tomate, farofa e sufê que queijo.

